

Semaine 1: du 10 au 16 JUIN -

Lundi	Renforcement musculaire 20H15 - durée 1H
Mardi	Footing 15' +PPG 10'+ 8 x(400 m - R1') + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	foret de La Baule : Footing 15' +PPG 10'+ 4'R1' -6'R1'30 - 8'R2' - 6'R1'30 - 4'R1' - 2'
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	Footing : 1H15 terrain plat dont 2 X 10' allure semi

Semaine 2: du 17 au 23 juin -

Lundi	Renforcement musculaire 20H15 - durée 1H
Mardi	Parking du Gavy : Footing 15' +PPG 10'+fartleck cotes et escaliers + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	Footing 15' +PPG 10'+ seuil (6 x(5'-R1')) + 6x(15"-15") + 10' rac
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	St Marc : 1H25' terrain vallonné dont 25' allure trail 19 kms

Semaine 3: du 24 au 30 juin-

Lundi	Renforcement musculaire 20H15 - durée 1H
Mardi	plage : course surprise + pique-nique
Mercredi	Repos
Jeudi	Footing 15' +PPG 10'+(8'R 2'- 4'R1'- 8'R 2'- 4'R1'- 8'R 2')+ 10' rac
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	Footing : 1H30 terrain vallonné dont 2 X 15' allure trail 19 kms

Semaine 4: du 1er au 7 juillet -

Lundi	Pas de renfo
Mardi	Footing 15'+PPG 10'+ 10 côtes 45" à 100% récup descentes trottées + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	Footing 40' + 10x (15" R15") + 10' rac
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	trail pornichet 11, 21 ou 30 Kms au choix